

ごはんがすすむ！

ちっちゃイ菜と鶏もも肉の炒め物 (1～2 人前)



【材料】

ちっちゃイ菜 2分の1株

鶏もも肉 1枚(約 350g)

塩こしょう 少々

片栗粉 大さじ2

ごま油 適量

A { 酒 大さじ1
みりん 大さじ1
オイスターソース 大さじ1
鶏ガラスープの素 大さじ1と 1/2
砂糖 大さじ1と 1/2
しょうがチューブ 小さじ 1/2



【作り方】

- ① ちっちゃイ菜をざっくり5センチ幅くらいに切る。
- ② 鶏もも肉の筋と余分な皮を取ってひと口大に切り、塩こしょうをもみ込んだ後、片栗粉を全体にまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、②の鶏肉を焼き目が付くよう、こんがり焼く。
- ④ ①を投入する。
- ⑤ しんなりしたら A を混ぜ合わせたものを入れ、塩こしょうで味を調える。